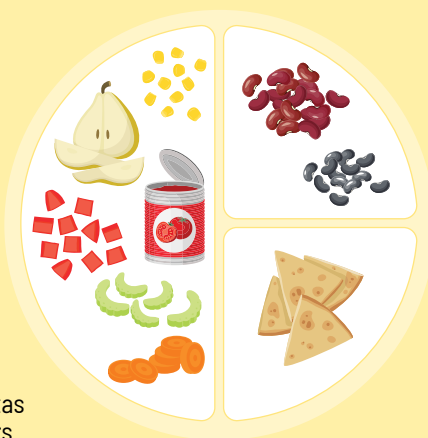


Chili aux légumineuses



Craquelins ou pitas de grains entiers



Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater !

Exemples : fruit frais, yogourt nature avec fruits, muffin maison à grains entiers, etc.

➔ Ajoutez une ou des collations, selon les besoins.

→ Une collation peut être composée d'un seul ou de plusieurs aliments, selon la faim de l'enfant.



Légumes
+ hummus



Pomme
+ fromage



Muffin
maison

Encouragez votre enfant à écouter sa faim

La faim de votre enfant peut varier d'une journée à l'autre. C'est donc à lui de décider la quantité d'aliments qu'il mange parmi ceux de sa boîte à lunch.

Conserver les aliments à la bonne température

Pour que les aliments restent à la bonne température toute la journée dans la boîte à lunch, utilisez :

- ➔ des blocs réfrigérants (*ice pack*) pour les aliments froids ;
- ➔ un contenant isotherme (thermos) pour les aliments chauds :
 - réchauffez le contenant en le remplissant d'eau bouillante,
 - fermez le couvercle et attendez 10-15 minutes,
 - videz l'eau chaude et versez les aliments réchauffés dans le contenant.

Vider et nettoyer la boîte à lunch

Après la journée d'école :

- ➔ compostez les aliments périssables (ceux qui doivent être gardés au froid ou au chaud) s'ils sont restés dans la boîte à lunch toute la journée ;
- ➔ nettoyez la boîte à lunch et la bouteille d'eau réutilisable avec de l'eau chaude et du savon.

Tenez compte des directives concernant les allergies alimentaires.

Expliquez à votre enfant l'importance de ne pas partager ses aliments avec ses camarades.